



Du 22/10/2010 au 24/10/2010

Présentation

Le Festival des Templiers est un peu ce que le Grand Prix de Monaco est à la Formule 1, ou encore le marathon de Paris à un coureur sur route. Un passage obligé dans le trail ! C'est le rendez-vous pionnier de l'Ultra en France.

Chaque année, l'évènement s'agrandit avec la création de nouvelles épreuves. Désormais, il accueille environ 10,000 personnes, plus de 5,000 coureurs. Pour améliorer les aspects logistiques, Millau, dotée d'infrastructures importantes, remplace la petite bourgade de Nant (900 âmes), qui recevait le Festival depuis 15ans.

Ce week-end s'articule autour de 8 courses :

- | | | |
|--|-------------------------|---------------|
| • La kinder trail (5ème édition) pour les enfants, | 1.6km à 3km selon l'âge | 450 enfants |
| • KD Trail (1er ed.) pour les cadets, | 8.6km & 280m d+ | 50 coureurs |
| • La Templière (8ème ed.) réservée aux femmes, | 8.6km & 280m d+ | 650 coureuses |
| • La VO2 Trail (5ème ed.) | 19.5km & 630m d+ | 1000 coureurs |
| • Le Trail du Viaduc (1ère ed.), de nuit, | 19.8km & 600m d+ | 300 coureurs |
| • Le Marathon des Causses (3ème ed.), | 40km & 1500m d+ | 900 coureurs |
| ○ Course à laquelle j'ai participé en 2009, qui reste un très bon souvenir et mon 1er CR pour la section | | |
| • Les Templiers (16ème ed.) | 70.8km & 3200m d+ | 2700 coureurs |
| ○ Avec Laïla & Gilles, et malheureusement sans Damien à cause d'une vilaine blessure. | | |
| • L'Endurance Ultra Trail (4ème ed.) | 111km & 4600m d+ | 700 coureurs |

A noter que le plateau des Templiers est assez impressionnant. Une bonne dizaine de stars du trail sont présentes. (Lorblanchet, Breuil, Gault, Klein, Giraud pour ne citer qu'eux).

L'EUT : Motivation

Pourquoi l'EUT ?

Pour être honnête, je pratique le trail depuis seulement depuis 1an ; mais ce qui m'y a fait venir est l'ultra. J'ai toujours eu dans un coin de la tête l'envie de faire l'UTMB. Or pour s'inscrire à l'UTMB, il faut avoir fait ses preuves. Compte tenu du nombre de personnes qui veulent le faire et pour voir si les personnes en sont capables, l'organisation de l'UTMB demande d'effectuer des courses qualificatives. Il faut 5points en maximum 2 courses pour pouvoir prétendre s'y s'inscrire et espérer être tiré au sort. Et oui ! Même si l'on a les points on n'est même pas sûr d'y participé. L'EUT s'inscrit donc dans ce projet pour obtenir les 3 points qui me manquent mais aussi pour voir ce que ça fait de se frotter à 111km.

Une fois inscrit, je ne réalise pas vraiment ce qui m'attend. Ce que je sais, c'est que j'ai déjà fait un 70km & 3000m d+, à la Merrell Oxygen. Et vu comment j'avais fini, je ne préfère pas savoir ce que ça fait de rajouter un marathon dessus ! Sans compter, le fait que je serai tout seul sur la course, avec personne pour me traîner : Ça me paraît impossible.

Mais comme je suis un peu dingo et sado, je me dis que je ne peux qu'aimer ça. ☺ YEAHHHHH !

Au programme : 2.63 marathons et 4600m de dénivelé positif ET NEGATIF.

Voilà, on est mi août et je balise déjà.

La préparation

Je me cache donc derrière l'entraînement, et même si je n'ai pas vraiment de plan défini, je pense savoir à peu près ce qu'il faut faire.

5 à 6 sorties par semaine de mi-août à mi-octobre :

- La semaine :
 - Le midi, avec les copains de la piste à faire ce qu'ils ont prévu pour leur préparation marathon / semi ou autre.
 - Le soir en rentrant une fois ou deux par semaine à la maison en courant
 - Les escaliers de la SG, environ 1 lundi soir sur 2. Ah ces escaliers et leurs 130m de dénivelé ! Je les aime ! De 6min à 8min pour monter, 5 à 7min pour descendre. Une fois pendant 2h, souvent pendant 1h15-1h30. Faut souffrir pour être beau !
- Les week-ends :
 - Sortie longue en vélo entre 3h & 5h (une avec Gilles & Damien de 7h, remember ☺)
 - Sortie course à pied de 1h à 2h
 - Mais aussi 2 sorties longues CàP, une de 3h45 et une autre de 5h, avec le test du matériel & de l'alimentation.

Bien gérer son entraînement, prévenir les blessures (voire les blessures bêtes : comme ma non-participation à la Frappadingue) et ne pas trop en faire furent des points essentiels dans ma préparation afin d'éviter la déconvenue de l'Ecotrail 2010, toujours bien présente dans ma tête. Je ne veux revivre un tel échec.

Ainsi, comme le dis Eric, le fait d'être au départ de la course et d'être prêt le jour J est déjà une victoire en soi. Pour preuve, seuls 555 des 659 inscrits seront au départ. Soit déjà 16% d'abandons.

Le matos

Que du Kalenji à part mes chaussures Brooks Cascadia.

- Un sac à dos poche 2Litres avec boisson isotonique, qqes gels, pates de fruits et des barres Ovomaltine.
- 2 gourdes d'environ 0.5Litre à l'avant du sac, l'une avec eau pure & l'autre avec boisson énergétique
- Un pantacourt
- Chaussettes de compression

- Un maillot de corps
- Un Tee-shirt technique assez épais
- Une veste imperméable
- Un buff
- Un bonnet
- Des bâtons

Logistique

Comme je l'ai dit plus haut, vivre cette expérience seul me paraissait impossible. Car si le mental lâche, alors la course a de grandes chances de se terminer rapidement. J'avais grandement besoin de quelqu'un pour me rassurer consciemment ou inconsciemment. Une personne à qui me raccrocher ou à qui montrer que ça allait, même si j'étais au fond du gouffre. J'ai donc demandé à mon papa de m'accompagner, qui bonne patte, a accepté. Il ne savait pas vraiment dans quoi il s'embarquait, ne connaissant rien de la course à pied et du trail.

Même avec l'entraînement, le soutien psychologique & logistique, la réussite du challenge possède une probabilité bien loin de 100% dans mon esprit. Le doute m'habite : j'ai l'impression de ne pas en avoir fait assez. Enfin, j'ai tellement communiqué dessus, que je ne peux pas échouer. Beaucoup m'ont dit que je devais être à moitié fêlé ou cinglé. Il faut leur montrer que c'est possible quand on s'entraîne pour. 😊

J-1

Les grèves... comment faire si mon train ne part pas. J'ai réfléchi à toutes les possibilités pour pouvoir y aller au cas où il n'y avait plus de train. La voiture mais pas d'essence. L'avion mais ils sont aussi en grève. Une bonne dose de stress donc que j'aurai préféré éviter.

Et... Il s'avère que mon train ne part pas. En revanche il y en a un 1h plus tard. Nous prendrons donc celui-ci en clandestin, même si la SNCF accepte ce genre de comportement pendant les grèves.

Arrivés à Millau, nous trouvons notre hôtel. Il se situe à 100m du départ. Bonne surprise ! Je pourrais dormir jusqu'au dernier moment, sachant que le départ est à 4h du mat'. Le soir, après un repas peu copieux avec des pâtes, nous retournons dans nos pénates assez tôt. Douche, fin de préparation du matériel pour le lendemain, et une extinction des feux autour de 23h.

Après une nuit d'environ 4h avec un sommeil difficile, il est temps de se lever. Quelques pâtes, céréales et lait, mais je n'ai pas vraiment d'appétit. Le tout étant de ne pas avoir faim dans 3h.

Le profil du parcours



D Day : THE RACE !

3h54 : en retard comme à mon habitude, direction le départ en speed. Il fait autour des -5° et je n'ai vraiment pas chaud. J'ai même froid. Je n'aime pas arriver trop en avance sinon j'ai tendance à cogiter, de plus j'aurai été congelé. Je suis quasiment le dernier à entrer dans le sas de départ. Je m'attendais à avoir de l'émotion mais ça a été tellement vite que je n'en ai eu le temps. Contrôle du matériel, la petite photo du départ, HOP c'est parti !

4h02 : Musique du groupe Era qui prend aux tripes, fumigènes ! C'est parti pour l'aventure. Mon papa est sur le bord de la route mais ne me voit pas passer. Quelques gens sont quand même debout pour nous voir partir. Il y a un accordéoniste qui joue un air guilleret tout seul près d'un rond point. La lune brille de mille feux et le groupe de 555 s'étire gentiment sur les quelques kilomètres asphaltés. Ça discute, ça rigole tout autour de moi.

Je n'ai pas pris de cardio avec moi. Je ferai tout à la sensation sachant que je vise un petit 20h pour boucler le tour. Le temps limite est fixé à 22h, il ne faudra donc pas chaumer sur le début de course pour avoir suffisamment d'avance en cas de coup dur.

Après une légère montée d'une dizaine de minutes, nous attaquons un replat, puis une légère descente. Le ciel étoilé présage d'un excellent début de journée et surtout d'un levé de soleil féérique. Le vif du sujet arrive très vite avec une côte relativement raide sur d'environ 400m d+. Ici je pourrais me réchauffer. La montée s'effectuera en 40min : je suis frais, la difficulté reste modérée et certains doublent à une allure folle. Assez surprenant lorsqu'on sait combien nous avons de kms à parcourir. J'imagine que je les reverrais un peu plus tard. Arrivé en haut du causse, le plateau s'offre à moi pour pouvoir envoyer un peu et tenter de grappiller du temps et quelques places. C'est un long chemin forestier très bien balisé, pas accidenté pour un sous. S'amorce ensuite une descente d'abord en pente très douce puis escarpée en single track, un bouchon se forme. Je préfère rester tranquillement derrière me disant que si je pourrais rattraper plus loin. Nous avons le temps. Plus que 17h ! 😊

Cette descente nous emmène vers le village de Peyreleau/Le Rozier (km 24), premier village ravito. Dans mes plans je pensais l'atteindre au bout de 3h de course. Je pointe en 2h50 en 272ème. Je suis donc dans les temps. J'envoie un sms à mon papa, resté à l'hôtel prendre le petit déj, pour lui dire que je serai à l'heure au second ravito, 14km plus loin. Je repars avec 1h d'avance sur la première barrière horaire. C'est toujours ça de pris.



Les villages de Peyreleau/Le Rozier sont vraiment magnifiques, tout en pierre, faits de petites ruelles sinueuses qui courent autour du château, type médiéval. Il reste dommage de l'avoir vu de nuit, car cela vaut vraiment le coup d'œil. Un petit bijou !

Séquence Emotion :

Sorti du petit break, ça remonte tout de suite. On domine les villages dans la nuit qui commence doucement à s'échapper. Superbe.

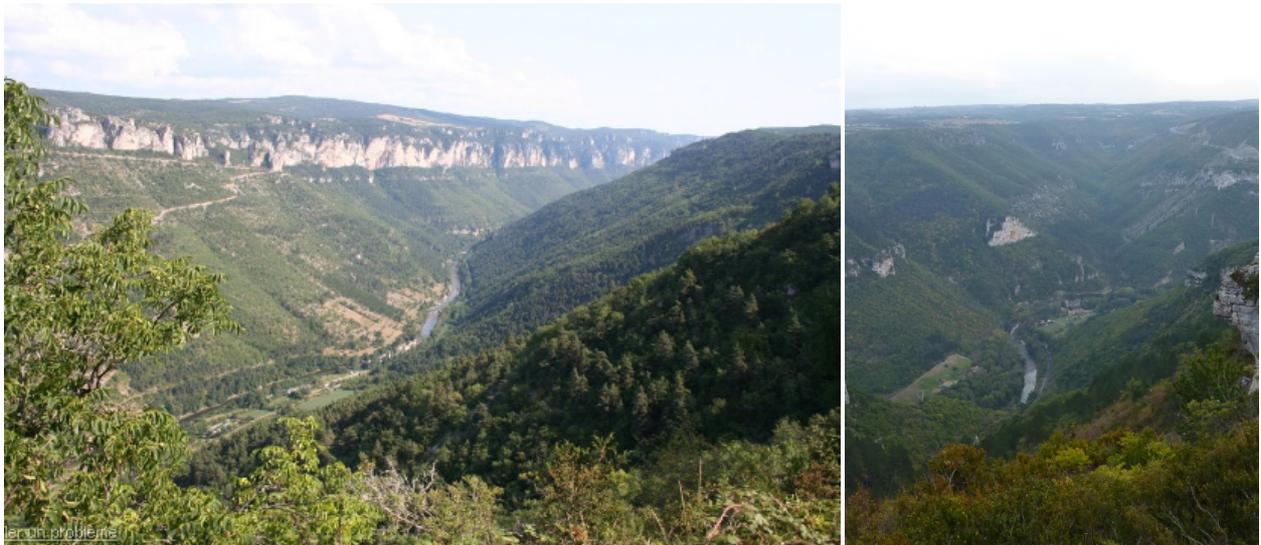
Nous abordons une des parties les plus belles du parcours. Le jour se lève doucement avec un soleil dont on distingue les premiers rayons derrière le causse suivant. La nature se réveille doucement sous ses couleurs automnales ; Nous dominons les gorges du Tarn d'environ 400m. Surtout j'écoute Dame nature sortir de son sommeil : tout simplement magique. Je réalise qu'à ce moment, c'est une vraie chance d'être ici, j'ai rarement été empreint d'une telle émotion. Je constate ne pas être le seul à apprécier le spectacle : certains s'arrêtent tout simplement : même 2min, cela suffit.

Je pense que c'est le cas pour beaucoup aussi, mais je préfère le (re)dire. La performance constitue bien sûr un objectif en tant que tel, mais se retrouver au milieu de ces décors n'en reste pas moins magique.

J'aborde la fin des balcons et là surprise ! 1 petite maison et une chapelle encastrées dans la montagne, au milieu de rien. Qui vivait là ? Mystère. Voici quelques photos :



Revoilà le causse et je retrouve des chemins forestiers, qui permettent toujours de rattraper un peu de temps. Je me sens vraiment bien : pas d'ombre au tableau, pour l'instant.

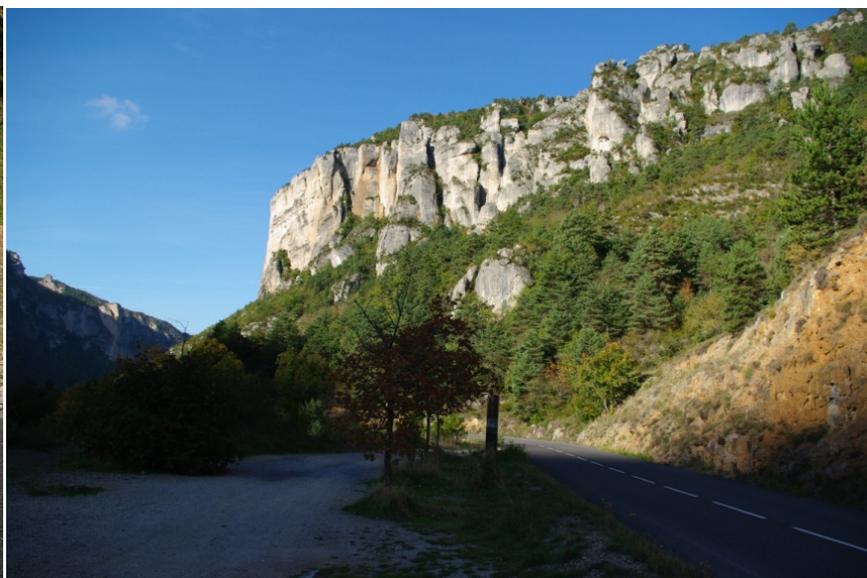


Je pense constamment à bien boire, car comme dit Saint-Gilles : « l'hydratation est un facteur clé de la réussite, si tu ne pisses pas, c'est que t'es pas bien hydraté ! ». Je mange aussi un peu, mais il commence à faire un peu faim ☺



Justement, j'arrive au 2nd ravitaillement, situé au km 37.5, à Saint-Rome de Dolan. J'espère que mon papa sera là, car c'est ici que je dois récupérer mon 2^{ème} bidon et mes bâtons. Il est effectivement bien là dans ce village haut perché. Je prends le temps de parler avec lui, il fait -3°, il est tout juste 9h du matin, soit 5h de course, en 229^{ème} position. 10min plus tard me voilà reparti pour une étape théorique de 27km sans ravito soit environ 6h compte tenu du dénivelé. Il faut donc être bien chargé en nourriture et eau pour tenir le choc.

Le chemin en single track descend assez fort sur les Vignes, petit village sur le Tarn. Je croise à cette occasion la route à plusieurs reprises et au détour du chemin, surprise : PHOTOS ☺, le reporter qui suit son fils est là !



Je profite d'une petite portion bitumée pour admirer le paysage. Je me déconcentre donc un peu. Et là, km 40, c'est le drame. A bailler aux corneilles, je me suis rapproché du bord de la route sans crier gare. CRACK, je me fais une entorse. La cheville gauche a bien tourné. J'ai dû mal à poser le pied par terre. J'essaie de marcher dessus mais la douleur est vive. Que faire ? Je m'arrête 5 secondes et frictionne. Je réessaie mais la douleur est bien là. A ce moment, je me dis que tous les efforts consentis

pendant les 2 derniers mois partent en fumée pour une connerie, je pense à arrêter. Blessé dans mon orgueil, ne voulant pas croiser mon père qui descend en voiture cette même portion, je décide d'aller jusqu'en bas de cette descente. Je suis quasi arrivé au village, je verrai ce que je peux faire. Boitillant, j'avance dans le raidillon. En bas quelques badauds sont là et encouragent. Je vois la Ford de location un peu plus loin et décide de faire comme ci de rien était. J'avance en serrant les dents. Je verrai dans la côte qui s'avance comment la cheville supporte l'effort. Callé derrière une femme, je la suis, en essayant de compenser la douleur avec les bâtons et la jambe droite. A ce moment là, ça cogite dur. Je ne sais plus trop à quel saint me vouer. Je pense aux sms d'encouragements que j'ai reçus depuis le matin ; cela qui me galvanise. Je continue !

On arrive en haut des quelques 400m d+. Nous sommes à nouveau sur un causeuse mais encore loin du prochain ravitaillement. Ici c'est relativement plat. J'essaie de relancer, ça a l'air de fonctionner même si ma démarche ressemble à du clopin-clopant. Plus loin, je passe au km 50, en 7h10. Je suis agréablement surpris. Excepté la cheville qui me lance régulièrement, je me sens encore assez frais.

Km53 : Je mène un groupe de 3coureurs. Un peu déconcentré à nouveau, en train de regarder le paysage, sur un single track en corniche escarpé avec quelques passages techniques. Devant moi, 3pierres à descendre d'une hauteur d'environ 1m ; Dans mon habileté qui commence à devenir légendaire (Certains savent que j'ai une tendance à chuter facilement cf. le Pilatrail à Verannes, la Merrell ou encore le trail de Rosny sur Seine), je butte bien évidemment sur la première roche, impossible de me rétablir, c'est la Chute ! Tout part à gauche, à droite ! Plus de gourdes, je lâche les bâtons, les gels, les barres qui s'échappent du sac. Un peu sonné, mes collègues du moment s'arrêtent, m'aident à me relever. On cherche les gourdes. « Rien de casser ? » Non, ouf !



Nous repartons sur le même train, avec une attention de tous les instants pour ma part. Et je dois l'être, car nous évoluons désormais sur de petits balcons proches du précipice avec une bonne 20aine de mètres de vide. Malgré les risques j'essaie de profiter du paysage car le spectacle reste sublime. De gros pitons rocheux ça et là.

La mi-course est maintenant passée, le temps est excellent. La température bien que relativement fraîche, reste très bonne pour la course à pied. Je transpire un max sous ma veste imperméable ! Faut-il l'enlever ou la garder et risquer d'être frigorifier lorsque le soleil disparaîtra ce soir ? Par flemme, je décide de ne rien faire, ça m'aura occupé 5min.



Sur un petit replat nous abordons le village de La Viale au km 60. Ici un point d'eau a été aménagé car la distance entre les points 2 & 3 s'avère vraiment trop importante. En effet, sur le tracé communiqué par l'organisation, il devait y avoir environ 27-28km entre ces 2 ravitos ; une réserve d'eau d'environ 3litres pour 5 à 6h de course en prévision aurait fait l'affaire. Mais beaucoup de concurrents n'avaient pas ça.. Le bémol sur l'organisation vient ici, car dans les faits, le ravitaillement numéro 3 à Veyreau ne se trouve pas au km 64.5, mais au km 71... Soit 34-35km en autonomie. J'ai eu la vague impression que cela a donné un coup au moral à plus d'un. D'autant qu'il reste une descente suivie de la remontée sur Veyreau, avant un vrai ravito !

Il est 13h10, pour ma part je décide de profiter de ce point d'eau pour m'arrêter tranquillement, car j'ai le pressentiment que les 10 prochains km seront assez longs. Mon téléphone sonne, ça tombe bien ! Gilles, Damien & Clarisse m'appellent pour savoir où j'en suis :

- "je suis au 60ème, et je commence à être un peu dans le dur, mais j'ai le moral. AH ET... je suis tombé 😊" leur dis-je.

Ensuite j'appelle mon papa pour lui dire que je serai nécessairement en retard au prochain point puisque je n'avais pas pris en compte les 7km de rab. J'avais estimé cette arrivée autour des 14-15h. Je décale le créneau d'une heure : 15-16h.

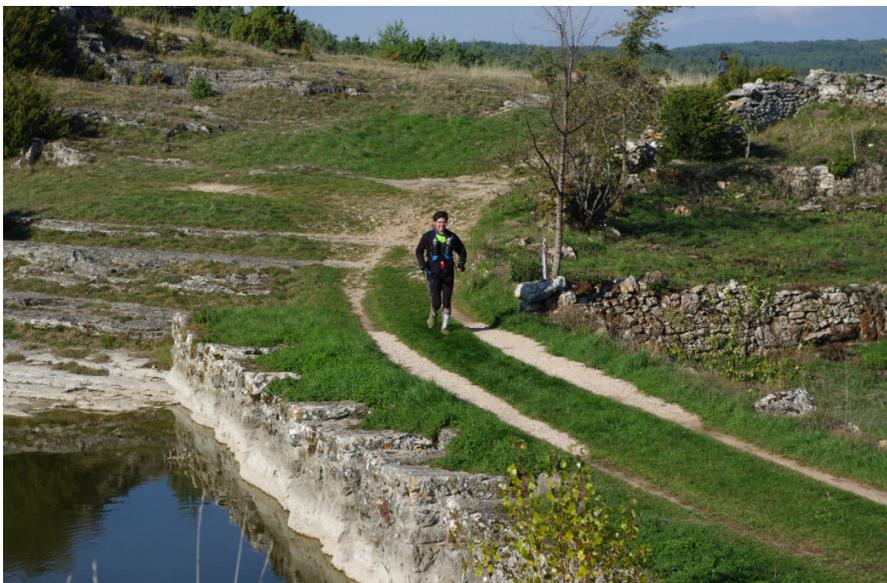
Après 10 bonnes minutes de pause, je me remets en selle. Direction Veyreau. Mais le canasson refroidit par l'arrêt constate que ses articulations sont un peu raides. Il m'est difficile de recourir. Au bénéfice d'un début de descente peu pentu, je re-chauffe le tout. Mais elle devient rapidement technique. Un sulky n'y passerait pas ! Je descends comme un papi avec l'aide de mes cannes, car une douleur au genou apparaît et me gêne fortement. Je grimace. On me double allègrement. Tout vient à point à qui sait attendre, dit le dicton. Je prends donc mon mal en patience, espérant que les Douzes au fond de la vallée viennent rapidement ! Ceci annonce la remontée sur le Veyreau. Ici, je rattrape sur le petit replat un gars qui m'avait doublé peu de temps auparavant. Il m'emboîte le pas et décide de me suivre. On cause un peu, ça fait passer le temps. Mais la montée paraît interminable, 450 à 500m d+ à faire. Je n'ai qu'une envie : QUE CE FICHU RAVITO ARRIVE ! Enfin quasiment 2heures après le point d'eau de la Viale, nous rencontrons des personnes en sens inverse. La pause arrive ! 😊

Je ne peux pas relancer et décide de finir en marchant rapidement. A ce ravitaillement, au bout de 11h de course, c'est l'hécatombe. Il y a un nombre impressionnant de lits et ils sont tous occupés. Les couvertures de survie sont de sortie. (44personnes abandonneront ici) De mon côté, je préfère ne pas m'asseoir. Pain d'épices, coca, banane & eau gazeuse. Je discute un peu avec mon père qui a poireauté un long moment ici. Il a même failli voir les tous premiers passer ; c'est dire que l'attente a dû être longue.

En effet, au moment où j'arrive à Veyreau, le premier, Thomas Saint Girons, n'a plus que 40minutes de course devant lui avant l'arrivée finale ! Extra-Terrestre !



Bon ce n'est pas le tout, mais il faut repartir ! Même si à ce moment, je n'ai pas très envie, mais il me reste encore un marathon. Nous sommes sur le plateau, c'est donc une partie plane sur plus de 6km, où il faut avancer ! Je repars en même temps qu'un mec de mon hôtel. Il me file au train puis décroche peu avant Saint André de Vézines, j'avance bien, mais les sensations ne sont pas excellentes : le genou commence vraiment à me fait souffrir.



(Saint André de Vézines)

La prochaine destination est la Roque Sainte Marguerite. Le faux plat descendant ici permet d'avancer rapidement, enfin, quand je dis rapidement, je pense à du 9-10kmh, toute chose égale par ailleurs (pour les mathématiciens). Le problème pour moi, c'est que cette descente devient accidentée et plus pentue.

Je suis obligé de ralentir pour minimiser la douleur. Mon compagnon d'hôtellerie me redouble facilement. Je ne le reverrai plus pour aujourd'hui.

Avant la Roque Sainte Marguerite, il faut remonter sur les rochers de Roquesaltes. A partir de ce moment toutes les descentes seront pour moi un vrai calvaire, les montées un moment pour essayer de récupérer, le plat une souffrance pour minimiser la perte de temps.



(Roquesaltes)

D'ici l'on voit le viaduc de Millau mais il paraît bien loin. C'est d'ailleurs un peu déprimant, même si j'essaie de garder le moral. La notion du "avancer plus, pour en chier plus", transposée d'un des slogans de la dernière campagne présidentielle, commence à se vérifier doucement mais sûrement. Ceci se matérialise dans mon esprit au moment où l'on aborde la descente sur la Roque Sainte Marguerite. La fin n'est faite que de gros rochers parfois glissants, je décide de laisser partir le petit groupe devant moi car je force vraiment pour les suivre, et j'ai peur de le payer plus tard. Je termine donc seul, un peu sur les rotules. En pleines gorges de la Dourbie, Roque Sainte Marguerite est une vraie beauté :



Dans une grande souffrance, je pointe donc au km 87 en 13h41, soit 2h30 pour faire la 15aine de km qui me séparaient du point précédent. Encore une fois, je prends mon temps pour parler avec mon papa, pour me ravitailler. Une mauvaise idée me vient : "Si j'abandonne c'est ici". Rapidement, je décide de passer à autre chose. Prendre une soupe, remplir mes gourdes et mon camelbak. J'en profite aussi pour lire les petits sms d'encouragements que j'ai reçus dernièrement. Je ne montre pas que je n'en peux plus. « No way ! Il faut que j'avance ! ». Dans un éclair de lucidité, je pense aussi à récupérer ma lanterne, car la nuit va approcher rapidement, il est 18h.

Après un stop de 15-20min, je repars sur la partie la plus difficile du parcours à mon sens. Je donne rendez-vous à mon supporter numéro 1 au dernier ravitaillement de la ferme du Cade dans 3h. 3h pour faire 15km, ça paraît largement faisable. Sauf qu'à peine reparti je me fais déjà doubler et ne fais quasiment que marcher. 1h a passé après la montée/descente qui suivait et ne représente que 5km. Je suis donc dans les temps. Mais la nuit arrive. Dans les sous-bois, la visibilité est nulle. La frontale sortie, j'attaque la cote la plus dure, où il faut parfois monter des rochers d'1mètre :

- Quand on est frais ça va.
- Quand on a 15h de course dans les pattes, que l'on est éclairé par une lanterne et sans binouzsport pour nous requinquer, c'est très difficile.

Il y en a qui avance à une vitesse impressionnante, mais personnellement je ne peux pas, je ne peux plus. Désormais, le mental me tiendra jusqu'au bout. Je ne suis pas le seul d'ailleurs car je rattrape un concurrent. Il titube littéralement ! Il n'a vraiment pas l'air bien. Compte tenu de la dangerosité du lieu (si tu glisses, tu te retrouves quelques mètres plus bas), je prends le temps de m'arrêter à ses cotés et lui demander s'il a besoin de quelque chose (eau, gel, que sais je ? => pas le bouquin, hein !), il me répond que non. A ce moment je me demande vraiment comment il pourra rallier l'arrivée. Il est loin d'être dernier, il a encore du temps, mais dans cet état, ce n'est même plus un calvaire, c'est un miracle s'il arrive au bout. Je continue néanmoins sans lui.

Cette côte me semble interminable et dans l'obscurité, impossible de passer le temps à regarder les paysages. Il faut continuer ! Mais je cogite grave ! Dans ma tête, je ne matérialise plus le parcours. Je rencontre un mec en contre sens. Je m'arrête, on parle 2min. Il me dit qu'il vient supporter des potes à lui et les cherche sur le parcours. Il me dit aussi qu'il ne reste plus que 200m d+. Quoi ? 200m d+ ? c'est tout ? ça ! Ça donne le moral ! A peine 1.5fois, les tours SG que je connais quasiment par coeur ! Yes, je repars à un rythme tranquille dans 10-15min, ce sera du plat. En haut du causse, il me reste encore 5km pour atteindre l'ultime ravitaillement.

J'essaie de courir un peu mais il m'est difficile de relancer les jambes. Je tiens tout de même le rythme et rattrape une fille et me cale derrière elle. Je l'ai déjà vu plusieurs fois aujourd'hui, preuve que je suis encore lucide pour la reconnaître dans la nuit noire. Nous croisons un gars du SMUR ou du SAMU au milieu de rien. Nous lui demandons si nous sommes loin de la ferme du cade. Pour réponse nous obtenons un "2km". Le moral remonte à nouveau en flèche et je décide donc d'avancer un peu plus vite. 2km, ce n'est rien ! 8min à 15kmh ou 12min à 10kmh ☺. Sauf qu'en fait, il ne devait pas savoir. Cela a pris 1h pour arriver à la ferme du Cade ! En tout et pour tout : 3h30 pour faire ses 15km. Il est 21h30.



(Dernier ravito : La ferme du Cade)

Pas mal de monde est dans cette petite ferme qui doit être bien jolie de jour. Certains même abandonnent si près du but. Je suis dans un état un peu pourri, très émoussé par la journée. Sauf qu'il me reste 12km encore. Soit à nouveau 2-3h.

Mon oreille traîne & j'entends un mec dire qu'il ne reste que 8km.

"Quoi ? 8km ? C'est tout ?"

Mon père me demande :

"Comment tu te sens ?"

"Pour être honnête, pas au top"

"Tu veux t'arrêter ?"

Je le regarde et lui répond : "Je ne suis pas arrivé ici, pour abandonner, je vais repartir, ça va aller !"

En plus Clarisse, Gilles & Damien sont à Millau, j'aimerais bien qu'ils soient là à l'arrivée, mais il faut qu'ils poireautent encore un peu. S'il me reste effectivement 8km, ça peut être rapide. Je vais me forcer. 20min bonnes minutes d'arrêt bien au chaud. Je repars vers 21h50. La nuit est froide, il gèle largement sur le causse noir. Dès la sortie de la ferme, je me fais mal pour me réchauffer et avancer rapidement. Le début est relativement plat, fait de chemin forestier. Puis c'est la descente sur Millau, je sais que je vais finir mais je ne peux encore apprécier le moment, car la dernière descente est vraiment casse gueule, technique à souhait avec plein de pierres. Ils ont même prévu des cordes pour descendre. Je croise un panneau 4km 180. J'ai été relativement rapide sur le haut du parcours. Mais dans cette fameuse descente, je n'avance guère. Trop mal au genou, je suis obligé de ralentir, sinon je vais pleurer de douleur.

A ce moment, je comprends enfin l'idée de Samir qui se moque des ultra-trailers : www.enchier.com !

Je fais la descente avec quelques personnes.

Gilles s'impatiente, ils ont froid. ET MOI DONT ! Je fais mon possible Mômeur !

Voilà le goudron ! Je sens vraiment la fin ! La fin ? Déjà????

Retour dans la ville, nous faisons des zigzags pour bien faire 111km, mais qu'importe. Je me fais doubler par 5 ou 6 concurrents. Mais à ce moment je savoure enfin. Je ne réalise pas, mais je savoure le fait que ma douleur va bien s'arrêter ! Dans le noir, j'entends des gens crier. Qu'est ce?



"Aurééééélieen ? Auréieeeeeennnnn ?" Ah ça ! C'est la clique !
Ils m'ont attendu, je ne m'attendais vraiment pas à les voir à cet endroit. Et ça fait bien plaisir.

Clarisse, Gilles & Damien m'accompagnent sur les 200 derniers mètres. Forcément, ça change sur le fait qu'ils courent plus vite que moi, qu'il faudrait que je tape un sprint car un zozo me double, mais sincèrement... je préfère rester avec eux, que de les déposer ☺

19h33min53sec, 202ème sur 360 à l'arrivée, je suis en deçà des 20h annoncées.

Youh ! Yes ! Youpi ! Glurps ! J'ai le sourire, je suis exténué mais j'ai le sentiment d'avoir fait ce pour quoi je suis venu.



En cadeau : un BEAU Tee-Shirt Finisher Adidas que je donne à mon papa, car il l'a bien mérité, et une belle médaille (la première que je prends sur une course).

J'ai mes points UTMB ! Il faut maintenant être tiré au sort pour pouvoir y participer. Croisez les doigts pour moi.

Au planning maintenant quelques 10km et l'Ecotrail en mars, avec un objectif de temps.

Remerciements :

- Merci d'avoir lu ce CR jusqu'ici !
- A ceux qui ont pensé à moi le jour J.
- A tous ceux qui m'ont témoigné leur soutien avant et pendant la course ;
- Aux partenaires d'entraînements du midi & du soir ;
- A Gilles, Damien & Clarisse pour m'avoir attendu, frigorifiés, à l'arrivée.
- A mon Chat. ☺
- A mon Papa pour m'avoir suivi sur cette longue journée, ce fut un atout psychologique indéniable pour arriver au bout.

Excuse :

- A ma Maman pour tout le souci que je lui crée lors de ces courses. ☺

Points Positifs :

- Une organisation au top, la machine Templiers, c'est du lourd !
- Des bénévoles très bons & sympathiques même avec les derniers comme moi
- Un balisage comme je n'ai jamais vu, impossible de se perdre
- Des paysages à couper le souffle (pas trop non plus sinon on ne court plus)

Points Négatifs :

- Le problème de kilométrages
- 1 ravito en plus n'aurait fait de mal à personne
- 111km ? C'est long ! Faut travailler les descentes...

Endurance Trail 2010



	Coueurs Passés	Coueurs Non Passés (2)	Abandons Enregistrés (3)
Nombre Engagés	659	-	-
Dossards non retirés	104	-	-
Partants théoriques (1)	555	-	-
Le Rozier 23 km.	544	0	11
St Rome de Dolan 37,5 km.	537	0	7
Veyreau 64 km.	458	35	44
La Roque Ste Marg. 80 km.	404	43	46
Classement	360	20	175

Mon EUT en chiffres :

Arrivée			
Place	Temps Course	Place Sexe	Place Cat
202	19:33:53	190 H	82 SEM

Intermédiaire : Le Rozier 23 Km.						
Heure de Passage	Place	Temps de course	Moyenne Cumulée	Temps Intermédiaire	Moyenne Inter.	
06:51:23	272	02:50:27	8.1 km/h	-	-	

Intermédiaire : St Rome de Dolan 37,5 Km.						
Heure de Passage	Place	Temps de course	Moyenne Cumulée	Temps Intermédiaire	Moyenne Inter.	
09:04:49	229	05:03:53	7.31 km/h	02:13:26	6.3 km/h	

Intermédiaire : Veyreau 64 Km. 71KM						
Heure de Passage	Place	Temps de course	Moyenne Cumulée	Temps Intermédiaire	Moyenne Inter.	
15:03:09	227	11:02:13	5.8 km/h	05:58:20	4.52 km/h	

Intermédiaire : La Roque Ste Marg. 80 Km. 87 KM						
Heure de Passage	Place	Temps de course	Moyenne Cumulée	Temps Intermédiaire	Moyenne Inter.	
17:42:23	197	13:41:27	5.84 km/h	02:39:14	6.03 km/h	